

## Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

<b>Name:</b>		<b>Austausch im:</b> (akademischen Jahr)	<b>SoSe 2019/2020</b>
<b>Studiengang:</b>	<b>Rehabilitationswissenschaften</b>	<b>Zeitraum (von bis):</b>	<b>Januar 2020-Juni 2020</b>
<b>Land:</b>	<b>Norwegen</b>	<b>Stadt:</b>	<b>Oslo</b>
<b>Universität:</b>	<b>Universitetet i Oslo</b>	<b>Unterrichts- sprache:</b>	<b>Englisch</b>
<b>Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)</b>		<b>ERASMUS+</b>	

Angaben zur Zufriedenheit während des Aufenthalts:  
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	1 (niedrig)	2	3	4	5 (hoch)
Soziale Integration:				x	
Akademische Zufriedenheit:				x	
Zufriedenheit insgesamt:				x	

ECTS-Gebrauch: JA:  NEIN:

### Vorbereitung

#### Bewerbung / Einschreibung

(z.B. Bewerbungsschreiben, Fristen, zeitlicher Ablauf, Zusammenstellung des Stundenplans (mit/ohne ECTS))

Es gab keine Schwierigkeiten bei der Anmeldung. Man wurde gut begleitet und erhielt Informationen, sobald eine Frage bestand.

#### Finanzierung (z.B. Auslands-Bafög, ERASMUS-Förderung, anderen Stipendien, etc.)

Ich finanzierte meinen Aufenthalt mit Erspartem und der für das Land und das Jahr entsprechenden ERASMUS-Förderung.

#### Dokumente (z.B. Visa, Aufenthaltsgenehmigung, Reisepass, etc.)

Lediglich die Dokumente von der TU, mein Personalausweis und eine Bestätigung von der Krankenversicherung waren nötig.

#### Sprachkurs (im Heimatland oder an der TU Dortmund, online, etc.)

Habe ich vorab nicht absolviert.

### Während des Aufenthalts

#### Ankunft (z.B. Anreise, Einschreibungsformalitäten; Einwohnermeldeamt)

Die Ankunft war gut organisiert. Den Tag meiner Ankunft habe nach dem Abhol-Angebot der UiO ausgerichtet, womit es keine Schwierigkeiten gab das richtige Ticket für öffentliche Verkehrsmittel zu kaufen und schließlich zur Universität zu gelangen. Im dortigen Servicecenter konnten dann die

Schlüssel für die Zimmer des Studentenwohnheims abgeholt werden und ebenso der Studentenausweis ausgestellt werden. Einige Tage später sollte man sich dann noch bei "Knutepunktet", dem International Office, mit bestimmten Dokumenten (siehe oben) melden, um sich darüber dann bei der Polizei zu melden und eine vorübergehende Identitätsnummer zu erhalten. Nicht zu vergessen ist dann auch die Anmeldung bei der Post, wenn man Briefe erhalten möchte. Kann man gut am Campus machen.

**Campus** (Ansprechpartner (z.B. International Office, Koordinatoren, etc.), Mensa, Cafeteria, Bibliothek, Computerräume)

**Ansprechpartner:**

Mehrere Ansprechpartner\*innen standen für einen bereit. An erster Stelle ist die Koordinatorin unserer Fakultät für Educational Sciences zu nennen, die auch eine erste informative und entspannte Einführung zu Abläufen und weiteren Kontaktstellen gab. Wie sich herausstellte versucht die UiO diesbezüglich effizient zu sein, wodurch es verschiedene Kontaktstellen für bestimmte Angelegenheiten gibt. Dafür gilt es sich vorher einfach über die UiO-Homepage zu informieren.

**Mensa/Cafeteria:**

Die Mensa und weitere Essmöglichkeiten sowie einem kleinen Einkaufsladen "Bunnpris" waren in einem Gebäude auf dem Campus untergebracht. So hat aber zusätzlich jede Fakultät in ihrem Gebäude ein Café und eine eigene "Mensa", sowie ihre eigene Bar, die dann Abends zu bestimmten Zeiten offen haben (es lohnt sich). Es gab also viel Auswahl, wenn man mal vor Ort essen wollte. Es empfiehlt sich jedoch, wie es auch Einheimische oft machen, sich selber Essen vorzukochen und mitzubringen, um Kosten zu sparen.

**Bibliothek/Computerräume:**

Die Hauptbibliothek ist sehr schön und groß. Zudem gibt es gute und viele Gruppenräume, die mit einem Bildschirm und Whiteboard ausgestattet sind und sich reservieren lassen. Wenn man sich daran gewöhnt hat, dass Essen und Getränke vor Ort und Stelle nicht untersagt sind und davon auch Gebrauch gemacht wird, ist es sehr konstruktiv dort zu arbeiten. Computerräume gibt es so nicht, es sind aber hier und da Computer vorhanden, die leicht zugänglich sind. Und auch hier hat dann nochmal jede Fakultät ihren eigenen "Lern- und Computerraum" zu bieten, der dann genutzt werden kann. In meinem Fall wurden dann auch zwei Räume für Bachelor- und Masterstudent\*innen angeboten.

Im Allgemeinen ist der Campus wirklich geräumig und schön aufgebaut. Er bietet viele Möglichkeiten vor Ort zu studieren und Pause zu machen. Auch die Sportstudios und -angebote der Uni sind an mehreren Stellen innerhalb und außerhalb des Unicampuses, meist in der Nähe von Studentenwohnheimen zu empfehlen.

**Vorlesungen** (z.B. Prüfungen, ECTS, Studienaufbau, Professoren, erforderliches Sprachniveau etc.)

Die Vorlesungen (eher Seminare) waren sehr angenehm und interessant. Man kam so in Kontakt mit norwegischen Student\*innen, die sehr herzlichen waren und uns Erasmus-Student\*innen gut integriert haben. So konnten wir auch mal zusammen ein Bier trinken. Leider hat es die Corona Situation nicht möglich gemacht, den Kontakt so aufrecht zu erhalten, wie er zu Anfang gegeben war. Das Sprachniveau war angemessen. Man sollte schon der englischen Sprache mächtig sein um eigene Meinungen äußern zu können, weil viele Gruppenarbeiten gemacht wurden und die Kurse viel Diskussionsanteil hatten. Jedoch will ich hier niemanden abschrecken. Für die Student\*innen und Professor\*innen vor Ort zählt Englisch selber als Zweit- oder Drittsprache, wodurch man selber eigentlich in keinem nachsteht. Auch ich hatte anfänglich Hemmungen vor versammelter Mannschaft zu reden, da die Ansprüche für die englische Sprache aber nicht so hoch waren, fühlte ich mich immer wohler auch selber zu sprechen. Es sei jedoch zu erwähnen,

dass die Prüfungen dann ebenfalls auch auf englisch sind, sofern eine schriftliche Prüfung geschrieben wird.

**Wohnen** (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kaution, Wohngeld etc.)

Man hat als ERASMUS Student\*in einen Wohnheimplatz sicher. Im Vergleich zu Dortmunder Mieten fällt die Miete in Oslo mit 5000NOK doch ein wenig höher aus. Man muss aber erwähnen, dass der Kurs (€-NOK) zum Teil sehr günstig für uns ausgefallen ist und demnach manchmal einiges an € eingespart werden konnten. Letztlich war ich in einer 7-er WG im Sogn-Studentenwohnheim untergebracht. Wir hatten ein Bad und eine große Küche mit Balkon. Zu Anfang war ich selber skeptisch wie es mit einem Bad für 7 Personen funktionieren soll, aber es war ziemlich problemfrei. Wie die WGs zusammengestellt werden ist zufällig. Wenn man aber für ein Semester dort ist, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit auch nur mit ERASMUS-Student\*innen zusammen zu wohnen. Dementsprechend bleibt alles recht international. Kringja and Sogn sind zwei Wohnheime, die leicht außerhalb der Stadt liegen, was aber durchaus kein Nachteil ist, weil man dafür schnell am See und im Wald ist. Die Anbindung in die Stadt ist dafür auch gut. An beiden Standorten gibt es auch einen guten Supermarkt. Sogn wurde während meines Aufenthaltes auch umgebaut, wodurch wir zwar mit Baulärm zu kämpfen hatten, aber sich Nachfolger\*innen dafür auf ein schönes moderneres Wohnheim freuen können.

**Unterhaltskosten** (z.B. Lebensmittel, Miete, Benzin, Eintrittsgelder, Ermäßigungen, Studentenrabatte, etc.)

Die Unterhaltskosten sind nicht gering. Lebensmittel sind doch etwas teurer als man es hier gewohnt ist. Jedoch kommt es auch auf die Produkte an. Gemüse und Obst zum Beispiel ist dabei nicht so auffallend. Viel mehr bei "ungesunden Dinge" wie Alkohol, Süßigkeiten, Pizzen oder auch Käse muss man einen kleinen Spagat machen.

Ermäßigungen jedoch findet man entweder aufgrund des Alters (meist bis zu einem Alter von 26 Jahren) oder wie meist der Fall aufgrund des Student\*innenstatus so gut wie immer. Besonders hilfreich hier bei öffentlichen Verkehrsmitteln oder kulturellen Veranstaltungen, wie Museen.

**Öffentliche Verkehrsmittel** (z.B. Verkehrsnetz, wichtige Buslinien, Fahrplan, Preise, Ticket-Verkaufsstellen, Fahrradverleih)

Öffentliche Verkehrsverbindungen sind sehr gut, sofern man nicht sonst wo in der Pampa die Natur genießen möchte. Dann empfiehlt es sich über eine Automiete im Zusammenschluss mit anderen Student\*innen nachzudenken. Eine Monatskarte für die Öffis (#Ruter) kostet für Student\*innen ca. 500 Kronen. Was sich definitiv lohnt, wenn man schon 12 Mal Bahn oder Bus nimmt. # Ruter ist das Unternehmen für den Nahverkehr in Oslo. Wenn man auch innerhalb Norwegen Reisen möchte, greift dann VY als Unternehmen ein. Aufpassen sollte man, wenn man vom Flughafen hin-zurückreisen möchte. Flybussen/Flytog ist nochmal ein Extraunternehmen, bei dem die #Rutertickets nicht gültig sind. Es gibt aber genügend "normaler" Verbindungen. Ansonsten ist das Fahrrad auch immer eine gute Möglichkeit sich in Oslo fortzubewegen, wenn man möchte.

**Kontakte** (z.B. Tandem-/Mentorenprogramm, ESN-Betreuung, Sportmöglichkeiten, Vereine)

Wenn man Kontakte außerhalb des ERASMUS-Rahmens und seiner WG knüpfen möchte, ist es auch gut möglich. So kann man sich ehrenamtlich an der Uni engagieren z.B. um bei den diversen Bars der Fakultäten auszuhelfen. Auch politische Vereine sind zugänglich. Desweiteren gibt es Chöre und Sportvereine (Hochschulsport "Athletica"), die vor allem Student\*innen aus dem Ausland immer herzlich willkommen heißen.

**Nachtleben / Kultur** (z.B. Bars, Clubs, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Kino, Ausflüge)

In Oslo kann vieles erlebt werden. Kunst und Kultur wird hier recht groß geschrieben, dementsprechend gibt es einiges zu entdecken. Neben dem Vigeland mit den vielen Statuen, gibt es viele andere Museen. Auch die Viertel Grünerløkka und/ oder Grønland, Aker Brygge sind kult.

**Sonstiges** (z.B. Bank (Kreditkarte, Auslandskonto), Auslandsversicherung, Telefonieren, Internet, evtl. Nebenjob)

Einen Nebenjob hatte ich persönlich nicht. Es gab aber einige, die einen hatten. Es ist also möglich. Zu diesem Thema gibt es von der Uni dann auch eine Informationsveranstaltung, in

denen Angelegenheiten wie Bewerbungen, Möglichkeiten und damit verbundenen Anmeldungen bei Behörden geklärt werden.

Es ist zu empfehlen so viele Abgaben vor dem Auslandsaufenthalt zu erledigen, da aufgrund der zeitversetzten Semester Doppelbelastungen nicht auszuschließen sind. Aber hier lautet die Devise: Nichts, was man nicht händeln könnte.

## Nützliches

### **Sonstige Tipps und Infos** (z.B. nützliche Links, Telefonnummern / E-Mail-Adressen, Adressen etc. von Behörden)

Es ist immer gut sich in den Facebook-Gruppen umzuschauen. Viele Fragen werden dort geklärt oder Gegenstände für Haushalte hochgestellt.

International Students at the University of Oslo:  
<https://www.facebook.com/groups/1529843163741836/>

Sogn Student Village:  
<https://www.facebook.com/groups/671626366196188>

**Mein Erfahrungsbericht darf im Internet veröffentlicht werden:**

**JA:**  **NEIN:**